

Natación Saludable ¡Piense en ello!

Usted comparte el agua con todas las demás personas en la piscina. Si alguien con diarrea contamina el agua, al tragársela usted puede enfermarse.

¿Usted piensa que el cloro destruye los gérmenes? Sí... pero eso no ocurre inmediatamente.

Lleva tiempo.

De hecho, incluso las piscinas mejor mantenidas pueden propagar enfermedades.

¡Piense en la salud, manténgase saludable, báñese sin perder la salud!



Recuerde los Otros Consejos Clásicos de Seguridad en el Agua

No pierda de vista a sus hijos en ningún momento. Recuerde, los niños pueden ahogarse en segundos y en silencio.

Proteja a su hijo de las quemaduras solares utilizando una crema bronceadora con capacidad de bloqueo de los rayos solares de al menos 15 SPF y protección contra los rayos UVA y UVB, y asegúrese de volver a aplicar la crema bronceadora después de nadar. Incluso unas cuantas quemaduras graves pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de piel.

No utilice flotadores inflables, en vez de chalecos salvavidas autorizados para los niños.

Para más información visite:

www.healthyswimming.org



Natación Saludable



Protéjase a sí Mismo y a
su Familia Contra

Las
Enfermedades
Transmitidas de
Agua
Recreativas



Natación.... La Misma Tradición Información Nueva

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS DE AGUA RECREATIVAS?

¿Qué es lo primero que se le ocurre cuando piensa en la seguridad en el agua? ¿Ahogarse? ¿Resbalarse? ¿Un rayo? Todas son respuestas muy acertadas y todas son muy importantes. Pero ¿sabía usted que los gérmenes pueden contaminar el agua de la piscina? Estos gérmenes ocasionan infecciones transmitidas por el agua que han hecho enfermar a muchas personas en el pasado.

Las infecciones transmitidas por el agua son ocasionadas por gérmenes transmitidos por el agua tales como "Crypto", *Giardia*, *E. coli* O157:H7 y *Shigella*.

¿CÓMO SE PROPAGAN LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS DE AGUA RECREATIVAS?

Las infecciones transmitidas por el agua se propagan tragando accidentalmente agua de la piscina que ha sido contaminada con materia fecal. ¿De qué forma? Si alguien tiene diarrea, esa persona puede contaminar con facilidad la piscina. Piense en ello, el agua de la piscina la comparten todos los bañistas y no es estéril.

La buena noticia es que el cloro destruye los gérmenes que ocasionan las infecciones transmitidas por el agua. No obstante, el cloro no actúa de inmediato. Requiere tiempo para destruir los gérmenes y algunos gérmenes, como el "Crypto", pueden vivir en las piscinas durante días. Incluso las piscinas mejor mantenidas pueden propagar enfermedades.

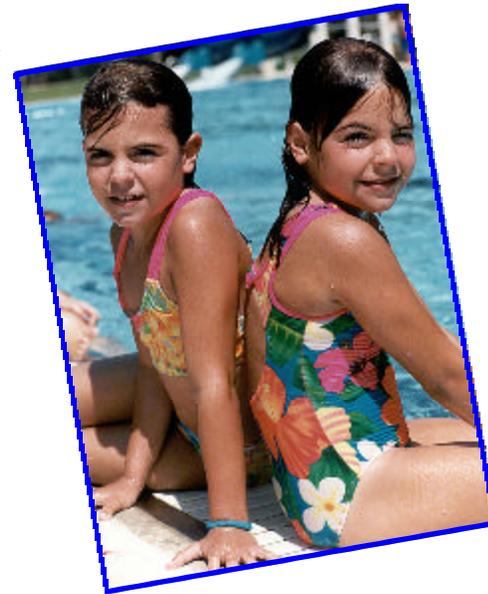
Tres Consejos Para Todos los Bañistas

Se necesitan comportamientos saludables en las piscinas para que usted y sus hijos estén protegidos contra las infecciones transmitidas por el agua y ayudar a impedir desde un principio que los gérmenes entren en la piscina. He aquí tres consejos que le ayudarán a nadar en forma segura:

No nade cuando tenga diarrea... esto es especialmente importante para los niños que usan pañales. Usted puede propagar los gérmenes al agua y hacer que enfermen otras personas.

No trague el agua de la piscina. En realidad, haga todo lo que pueda para evitar que entre siquiera el agua en su boca.

Lávese las manos con jabón y agua después de ir al baño o de cambiar pañales. Usted puede proteger a otros



Tres Consejos Para los Padres de Niños muy Pequeños



Siga estos consejos para evitar que su hijo y otras personas enfermen y contribuir a que las infecciones transmitidas por el agua no entren en su comunidad.

Lleve a sus hijos al cuarto de baño con frecuencia. Esperar a oír "tengo que ir" quizás sea demasiado tarde.

Cambie los pañales en el cuarto de baño y no junto a la piscina. Los gérmenes pueden propagarse a superficies y objetos en la piscina y alrededor de ésta y propagar enfermedades.

Lave a su hijo minuciosamente (en especial, cerca de las nalgas) con jabón y agua antes de nadar. Todos tenemos cantidades invisibles de materia fecal en nuestras nalgas que terminan en la piscina.

Incluso las piscinas mejor mantenidas pueden propagar enfermedades.

Para más información visite:

www.healthyswimming.org